

**STUDI TENTANG STATUS GIZI SISWA DI SEKOLAH DASAR 30 KOTO
BARU BAYANG KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**WENDO ARMANDA
NIM. 1102884**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

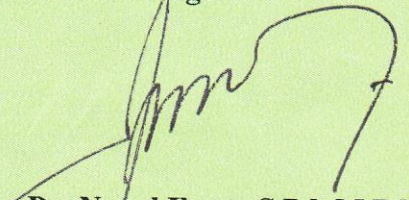
Judul : Studi tentang Status Gizi Siswa di Sekolah Dasar Negeri 30 Koto Baru Bayang Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Wendo Armanda
Nim/BP : 1102884/2011
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

Disetujui Oleh:

Pembimbing I




Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd
NIP. 19820515 200912 1 005

Pembimbing II



Rika Sepriani, M.Farm, Apt
NIP. 19860904 201012 2 003

Ketua Jurusan



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Wendo Armanda
NIM : 1102884/2011

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

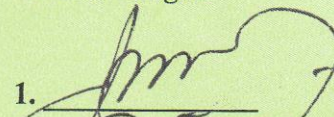
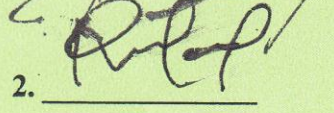


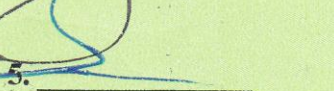
Studi tentang Status Gizi Siswa di Sekolah Dasar Negeri 30 Koto Baru
Bayang Kabupaten Pesisir Selatan

Padang , Februari 2018

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd
2. Sekretaris : Rika Sepriani, M.Farm, Apt
3. Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes
4. Anggota : Drs. Yaslindo, MS
5. Anggota : Dr. Zalfendi, M.Kes

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

ABSTRAK

Wendo Armanda (2018) : Studi tentang Status Gizi Siswa di Sekolah Dasar Negeri 30 Koto Baru Bayang Kabupaten Pesisir Selatan

Menindak lanjuti hasil observasi dalam PBM yang dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 30 Koto Baru Bayang Kabupaten Pesisir Selatan, terlihat siswa dalam memiliki masalah dalam berat badan yang tidak normal/tidak sesuai dengan usia mereka. Melihat situasi yang demikian, peneliti menduga kebugaran jasmani dan status gizi siswa rendah. Oleh sebab itu, tujuan penelitian ini untuk melihat Studi tentang Status Gizi Siswa di Sekolah Dasar Negeri 30 Koto Baru Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.

Penelitian ini bersifat deskriptif. Populasi penelitian ini adalah Siswa di Sekolah Dasar Negeri 30 Koto Baru Bayang Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 28 orang siswa. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *Total Sampling*, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 8 orang siswa putra dan 20 orang siswa putri. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur tingkat status gizi diukur dari berat badan menurut umur (BB/U). Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekwensi (statistik deskriptif) dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Hasil analisis data diperoleh 1) Status Gizi Siswa Putra di Sekolah Dasar Negeri 30 Koto Baru Bayang Kabupaten Pesisir Selatan termasuk klasifikasi sangat kurus, 2) Status Gizi Siswa Putri di Sekolah Dasar Negeri 30 Koto Baru Bayang Kabupaten Pesisir Selatan termasuk klasifikasi sangat kurus.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis diberikan kesempatan dan kemampuan dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul “Studi Tentang Status Gizi Siswa di Sekolah Dasar Negeri 30 Koto Baru Bayang Kabupaten Pesisir Selatan”. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terwujud. Sehubungan dengan hal itu, penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada pihak-pihak berikut:

1. Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Zarwan, M.Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan bimbingan dalam penyelesaian studi/perkuliahan.
3. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, selaku pembimbing I, dan Rika Sepriani, M.Farm, Apt sebagai Pembimbing II, dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Edwarsyah, M.Kes, Drs. Yaslindo, MS, Dr. Zalfendi, M.Kes selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini.

5. Kedua orang tua papa (Yumar Satria, S.Pd), mama (Gustina Z), Saudara-saudaraku dan Rekan-rekan seperjuangan, serta semua pihak yang telah memberikan doa, semangat, motivasi, dan dukungan secara moril dan materil kepada penulis.

Akhirnya penulis menyadari bahwa tidak ada gading yang tidak retak. Untuk itu, penulis menerima dengan tangan terbuka kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

Semoga segala bentuk bantuan yang diberikan kepada penulis menjadi amal shaleh dan mendapatkan pahala yang berlipat ganda dari Allah S.W.T. Aamiin yarabbal'alam.

Padang, Februari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Hakekat Gizi.....	7
2. Status Gizi	8
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi.....	16
B. Kerangka Konseptual	18
C. Pertanyaan Penelitian	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Tempat dan Waktu Penelitian	20
B. Populasi dan Sampel	20
1. Populasi.....	20
2. Sampel.....	21
C. Defenisi Operasional.....	21
D. Jenis dan Sumber Data	21
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	22
F. Teknik Analisa Data.....	22

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Data.....	24
B. Pembahasan.....	27
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	32
B. Saran.....	32
DAFTAR PUSTAKA	34
LAMPIRAN.....	36

DAFTAR TABEL

Tabel	Nomor
1. Populasi.....	20
2. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks	22
3. Data Status Gizi Siswa Putra di Sekolah Dasar Negeri 30 Koto Baru Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.....	24
4. Data Studi tentang Status Gizi Siswa Putri di Sekolah Dasar Negeri 30 Koto Baru Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.....	26

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan bahagian yang sangat penting bagi siswa dalam menjalankan Pembelajaran di sekolah. Kesehatan yang perlu diperhatikan dalam dunia pendidikan adalah kesehatan rohani dan kesehatan jasmani. Kesehatan rohani dapat dilakukan dengan pendekatan melalui agama masing-masing sedangkan untuk kesehatan jasmani dibutuhkan banyak faktor, sehingga kesegaran jasmani siswa dapat menjadi baik.

Anak usia sekolah merupakan generasi penerus bangsa dan modal pembangunan. Oleh karena itu tingkat kesehatannya perlu dibina dan ditingkatkan. Salah satu upaya kesehatan tersebut adalah dengan perbaikan gizi anak usia sekolah dasar. Tumbuh kembangnya anak usia sekolah yang optimal tergantung pemberian zat gizi dengan kualitas dan kuantitas yang baik dan benar.

Gizi menjadi penting bagi anak sekolah karena selain dapat meningkatkan kecerdasan anak juga dapat menunjang pertumbuhan secara fisik dan mental, guna mendukung keadaan tersebut anak sekolah memerlukan kondisi tubuh yang optimal dan bugar sehingga memerlukan status gizi yang baik, selain itu anak sekolah termasuk kedalam salah satu golongan yang rawan akan masalah gizi.

Berbagai penelitian yang pernah dilakukan terhadap anak-anak sekolah baik di kota maupun pedesaan di Indonesia diketahui bahwa pada umumnya berat dan tinggi badan rata-rata anak sekolah dasar berada di bawah ukuran normal. Tidak jarang juga pada anak sekolah dasar ditemukan tanda-tanda penyakit gangguan gizi baik dalam bentuk ringan maupun agak berat.

Masalah gizi di Indonesia dan di negara berkembang pada umumnya masih di dominasi oleh masalah Kurang Energi Protein (KEP), masalah Anemia Besi, masalah Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY), masalah Kurang Vitamin A (KVA) dan masalah obesitas terutama di kota-kota besar (Supariasa dkk, 2002).

Anak sebagai aset Sumber Daya Manusia dan generasi penerus perlu diperhatikan kehidupannya. Kecukupan gizi dan pangan merupakan salah satu faktor terpenting dalam pengembangan kualitas Sumber Daya Manusia. Kecukupan gizi sangat mempengaruhi kecerdasan dan produktifitas kerja manusia. Banyak aspek yang berpengaruh konsumsi pangan (Suhardjo, 2003).

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena anak usia tersebut merupakan generasi penerus bangsa. Tumbuh berkembangnya anak usia sekolah yang optimal tergantung pemberian nutrisi dengan kualitas dan kuantitas yang benar. Dalam masa tumbuh kembang tersebut pemberian nutrisi atau asupan gizi pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna. Banyak sekali masalah yang ditimbulkan dalam pemberian yang tidak benar dan menyimpang. Penyimpangan ini mengakibatkan gangguan pada banyak organ dan sistem tubuh anak (Judarwanto, 2006).

Gizi adalah terjemahan dari kata "*Nutrition*" yang disebut sebagai nutrisi. Gizi juga dapat diartikan sebagai sesuatu yang mempengaruhi adanya proses perubahan pada setiap makanan yang masuk dalam tubuh yang dapat mempertahankan tubuh tetap sehat. Terdapat dua jenis zat gizi yaitu zat gizi makro dan zat gizi mikro. Zat gizi makro adalah gizi yang menyediakan kalori

atau energi. Istilah makro itu berasal dari Yunani yang berarti besar, digunakan karena gizi makro itu dibutuhkan dalam jumlah yang besar, contoh : protein, karbohidrat dan lemak. Sedangkan zat gizi mikro adalah zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah sedikit, contoh : air, vitamin dan mineral.

Angka kecukupan gizi (AKG) merupakan suatu nilai yang digunakan untuk menentukan jumlah zat yang baik dikonsumsi oleh tubuh dan zat apa saja yang dibutuhkan oleh tubuh kita. Angka kebutuhan gizi sangat bermanfaat untuk kelangsungan hidup, dalam hal itu dibutuhkan suatu ilmu yang telah digunakan untuk mengetahui dengan jelas bagaimana tatacara perhitungan gizi tersebut. Di Indonesia sendiri sudah ditetapkan beberapa ketentuan gizi yang harus didapatkan tiap-tiap individu, diantaranya meliputi :Energi, Protein, Vitamin A, D, E, K, C, Tiamin, Riboflavin, Niacin, Pridoksin, Vitamin B12, Asam folat, Kalsium, Fosfor, dst. Kecukupan gizi untuk pelabelan produk makanan yang dikemas disebut dengan acuan label gizi (ALG).

Fungsi Zat –zat gizi atau nutrisi bagi tubuh kita, yaitu : 1) Sebagai sumber energy, 2) Memperbaiki sel-sel rusak, 3) Sebagai sumber pertumbuhan dan perkembangan, 4) Mempertahankan fungsi pada organ tubuh, 5) Menjaga keseimbangan pada metabolisme, 6) Pengatur dan pendukung dari proses metabolisme, 7) Membentuk sel-sel pada jaringan tubuh

Status gizi dalam dunia pendidikan memiliki peranan penting bagi siswa dalam menjalani proses belajar mengajar di sekolah. Semua sekolah hendaknya memiliki status gizi siswa dalam keadaan baik. Baiknya status gizi siswa dalam suatu sekolah dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Siswa yang memiliki status

gizi yang baik maka dapat berpengaruh terhadap motivasi siswa dalam belajar. Berubahnya status gizi siswa di sekolah menjadi baik, tidak terlepas dari peranan guru dan orang tua siswa di rumah. Status gizi siswa yang baik dapat meningkatkan prestasi siswa di sekolah.

Banyaknya sekolah di Kabupaten Pesisir Selatan, khususnya sekolah menengah atas ternyata ditemukan siswa yang memiliki masalah terhadap status gizi. Hal tersebut dilihat dari berat badan per usia siswa tersebut yang tidak normal, salah satunya pada SDN 30 Koto Baru Bayang Kabupaten Pesisir Selatan. Sekolah tersebut banyak memiliki siswa yang berat badan per usianya tidak normal. Ada siswa yang memiliki berat badan *Underweight*, *Overweight* bahkan ada yang *obesitas*. Siswa yang memiliki berat badan per usia yang normal sangat sedikit. Rendahnya status gizi siswa di sekolah tersebut disebabkan karena perhatian orang tua terhadap status gizi siswa sangat rendah. Selain itu, sekolah sangat jarang melakukan kegiatan kesehatan tentang status gizi siswa di sekolah. Rendahnya perekonomian dari orang tua siswa menjadikan status gizi siswa menjadi rendah, karena susah mendapatkan makanan yang bergizi.

Berdasarkan masalah demikian maka peneliti berkeinginan membuat suatu penelitian terhadap status gizi siswa di SDN 30 Koto Baru Bayang Kabupaten Pesisir Selatan. Adanya penelitian terhadap status gizi siswa di sekolah tersebut diharapkan dapat menjadi pedoman bagi semua pihak terhadap status gizi siswa di SDN 30 Koto Baru Bayang Kabupaten Pesisir Selatan dan daerah sekitarnya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka banyak faktor- faktor yang dapat dipengaruhi status gizi siswa di SDN 30 Koto Baru Bayang Kabupaten Pesisir Selatan sebagai berikut :

1. Status gizi Siswa
2. Perhatian orang tua
3. Ekonomi keluarga
4. Perhatian sekolah
5. Program kesehatan sekolah

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan waktu, tenaga, pikiran, biaya serta banyaknya masalah yang teridentifikasi sehingga peneliti membatasi masalah pada variabel tentang Status Gizi Siswa.

D. Perumusan Masalah

Pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka perumusan masalah yang diajukan adalah Seberapa baikkah status gizi siswa pada SDN 30 Koto Baru Bayang Kabupaten Pesisir Selatan ?

E. Tujuan Penelitian:

Tujuan yang ingin dicapaidalam penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi secara umum data status gizi siswa di SDN 30 Koto Baru Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini :

1. Bagi penulis, merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.
2. Bagi orang tua siswa, Sebagai bahan masukan untuk peningkatan status gizi anak, agar anak tetap dalam kondisi kesehatan yang baik untuk melaksanakan proses belajar mengajar.
3. Bagi kepala sekolah, Sebagai bahan masukan untuk pertimbangan dalam upaya memperbaiki hasil belajar siswa di SDN 30 Koto Baru Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.
4. Bagi Perpustakaan FIK UNP, Sebagai bahan referensi dan pengembangan khasanah Penelitian Pendidikan.
5. Bagi peneliti berikutnya, sebagai bahan penelitian untuk membahas aspek-aspek lain yang berhubungan dengan hasil belajar yang belum diungkapkan dalam penelitian ini.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data tentang “Studi tentang Status Gizi Siswa di Sekolah Dasar Negeri 30 Koto Baru Bayang Kabupaten Pesisir Selatan”, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut,

1. Status gizi siswa putra jika dibandingkan dengan tabel Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks Masa Tubuh menurut Umur Anak Umur 5-18 Tahun, maka dapat ditentukan bahwa dari 8 orang siswa putra, sebanyak 8 orang siswa putra memiliki status gizi pada klasifikasi sangat kurus, tidak ada siswa putra memiliki status gizi pada klasifikasi kurus, tidak ada siswa putra memiliki status gizi pada klasifikasi normal, tidak ada siswa putra memiliki status gizi pada klasifikasi gemuk dan tidak ada siswa putra memiliki status gizi pada klasifikasi obesitas.
2. Status gizi siswa putri jika dibandingkan dengan tabel Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks Masa Tubuh menurut Umur Anak Umur 5-18 Tahun, maka dapat ditentukan bahwa dari 20 orang siswa putri, sebanyak 20 orang siswa putri memiliki status gizi pada klasifikasi sangat kurus, tidak ada siswa putri memiliki status gizi pada klasifikasi normal, tidak ada siswa putri memiliki status gizi pada klasifikasi gemuk dan tidak ada siswa putri memiliki status gizi pada klasifikasi obesitas.

B. Saran

1. Kepada siswa untuk dapat menjaga kesehatan dengan menjaga keseimbangan antara makanan sumber energi dimakan dengan energi yang dikeluarkan terutama bergerak dan beraktifitas.
2. Siswa yang memperoleh hasil status gizi yang yang tinggi, agar dapat mempertahankan status gizi nya tersebut.
3. Kepada guru pendidikan jasmani disarankan agar dapat menjelaskan lagi tentang pentingnya menjaga keseimbangan antara makanan sumber energi dimakan dengan energi yang dikeluarkan.
4. Kepada peneliti lainnya, untuk dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan waktu yang lebih lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Suatu Penelitian dan Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Depkes RI,2000. *Peranan Gizi Dalam Pembangunan Nasional*. Jakarta : Rajawali.
- Departemen Kesehatan. 2008. *Penulisan Data Gizi Buruk Harus Akurat dan Tidak di Politisir*. Available from : <http://www.depkes.go.id>.
- Djoko Pekik. 2006. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta : Kartasapoetra, Marsetyo.
- Hadi. 2000. *Statistika Penelitian*. Jakarta : Gramedia.
- Hadi H. 2005. *Beban Ganda Masalah Gizi dan Implikasinya terhadap Kebijakan Pembangunan Nasional*. Available from : <http://gizi.depkes.go.id/wp-content/uploads/2011/08/Beban-ganda-masalahgizi.pdf>
- Judarwanto. 2006. *Hubungan Pola Konsumsi Jajanan dengan Status Gizi dan Fungsi Kognitif Anak Sekolah*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Moejhi. 2003. *Pengetahuan Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia.
- Muliadi. 2007. *Peranan gizi yang berkualitas dalam mencegah malnutrisi pada anak sekolah dasar*. Jurnal Samudra Ilmu.
- Mutohir dan Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta : Depdiknas
- Sediaoetama. 2004. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi*. Edisi kelima. Jakarta : Dian Rakyat